

適齡營養學

營食物語系列

高纖青、紅燈籠椒



- 生的青燈籠椒每一百克含三十三千卡、零點一克脂肪、二點五克碳水化合物、二點四克纖維、一百六十五毫克鉀、九十八毫克維他命C。
- 生紅燈籠椒每一百克含有二十六千卡、零點二克脂肪、三點五克碳水化合物、一點八克纖維、一百七十四毫克鉀、一百五十二毫克維他命C
- 兩者均熱量低、含高纖維及含豐富維他命C。
- 孩童每日需要攝取二十五至三十毫克維他命C，吃半個燈籠椒已足夠一天維他命C的所需量。
- 維他命C有多種促進新陳代謝的功能，主要功用是幫助製造骨膠原，同時又是抗氧化物，有助預防疾病。最近有研究指，維他

命C可助抗炎，有可能助減患心血管病的機率。

- 長時間高溫烹調會令維他命C流失，建議洗淨燈籠椒後，製作成蔬果沙律食用，又或快炒以保存當中的抗氧化物。
- 燈籠椒尤其是紅燈籠椒，含豐富胡蘿蔔素，可於人體內轉化成維他命A，以維持夜間視力及具抗氧化功效。
- 紅燈籠椒還含豐富茄紅素，曾有研究指，它或可減低患上癌症（特別是前列腺癌）及心血管疾病的機率。☑



資料來源：
註冊營養師何澤鏗